



INDICE

1. FILOSOFIA YOGA

LO YOGA DI GESÙ CRISTO

PAG. 1-3

2. PRANAYAMA

KAPALABHATI: "LA PULIZIA DEL CRANIO"

PAG. 3-5

3. AYURVEDA

IL MASSAGGIO AYURVEDICO "IL TOCCO DELL'AMORE": NEL CUORE DELLA TERAPIA

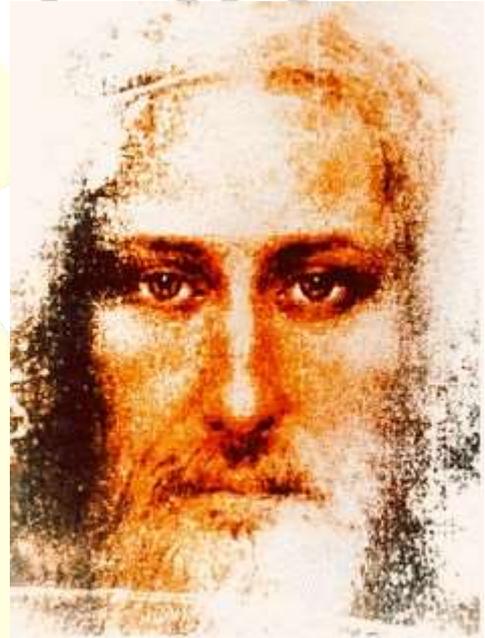
PAG. 5-9

FILOSOFIA YOGA

di Giovanni Formisano

Lo Yoga di Gesù Cristo

Molti di noi, nati e cresciuti nella culla del cristianesimo, siamo rimasti delusi ed ingannati dagli insegnamenti che ci venivano propinati dai dogmi ecclesiastici basati sulla cultura della paura e del timore di un Dio geloso e vendicativo, sempre pronto a giudicare chi non si comportava entro certi canoni stabiliti da una chiesa che metteva l'istituzione in primo piano a discapito della persona. Siamo stati portati così, prima o poi, a cercare la Verità nell'induismo, nel buddhismo, nel taoismo, nelle culture sciamaniche latino americane e siberiane, nel sufismo. Siamo andati in Tibet, nei templi indiani, sulle vette dei Maya e degli Incas, in luoghi esotici che ci davano un senso di sollievo, di conforto e di libertà maggiore, ci sembrava di essere in qualche modo tornati a casa. Tutto questo ci ha permesso di ampliare le nostre vedute, di uscire dai dogmi e apprezzare insegnamenti che ci hanno portato molto più vicino alla Verità, e in qualche caso più lontani. Col tempo, in realtà, penso che in molti di quelli che abbiano fatto questo percorso, a un sincero esame di coscienza, c'era sempre un senso di incompiuto, di aver perso qualcosa e di non aver compreso una verità che era proprio lì a portata di mano, nel luogo più vicino che si potesse immaginare: nel proprio cuore. Nel mio percorso personale è accaduto qualcosa di molto simile, e ci sono voluti decenni



di studi, di meditazione, di cadute e risalite, di sofferenza e gioia per capire che forse era tutto molto più semplice di quello che immaginavamo, e che gli insegnamenti del Maestro che aveva accompagnato la mia infanzia e a cui avevo affidato le mie preghiere nei momenti più bui e con il quale avevo condiviso le gioie della mia gioventù, erano Yoga puro, e non avevano niente a che fare con la religione della paura e del giudizio. Essi erano incredibilmente belli, aprivano il cuore alle emozioni più alte e si basavano sull'amore e sull'apertura del cuore, sul perdono, sul mantenimento di uno stato di consapevolezza e vigilanza costante, sul non attaccamento alle cose terrene, sul non giudizio e sull'arrivare a uno stato di fede e resa totale a Dio: in poche parole puro Yoga!

Proverò in questa e in alcune delle prossime dispense a condividere umilmente con voi alcune di quelle che sono le mie intuizioni e quelle di alcuni grandi Maestri del passato sugli insegnamenti puri di Gesù Cristo. Tra questi Paramahansa Yogananda, Roy Eugene Davis, Paul Ferrini, Anthony De Mello, Emmet Fox, Joel Goldsmith, Yogi Ramacharaka e altri che si sono staccati dalla visione



chiesiastica comune, per arrivare a una visione ampia e trascendentale del Vangelo, basata sulla Legge dell'amore puro e incondizionato.

"Io sono la Via, la Verità e la Vita. Nessuno viene al Padre se non per mezzo di me". Giovanni 14:6

Gesù ha fatto questa affermazione non per dirci che Lui è l'unica via per arrivare a Dio, e che se non si adora Lui, non si arriva al Paradiso e alla liberazione. La sua era solo un'affermazione di uomo che aveva realizzato pienamente la Verità, che aveva sciolto la piccola onda del suo ego nell'oceano cosmico dello Spirito, e che era diventato tutt'uno con Lui, e da quel momento agiva come Suo messaggero. In verità gli insegnamenti di Gesù ci rammentano continuamente che noi siamo figli di Dio e che "le cose che ho fatto io potete farle anche voi, anche di più grandi"... Nei suoi insegnamenti non c'è spazio per l'auto commiserazione e la falsa umiltà che ci porta a dire "io non sono nessuno". Vediamo ai nostri giorni tanti insegnanti che rimangono intrappolati nella rete dell'ego in modi semplicemente più sottili, e per ostentare una finta umiltà fanno tante cose strane, come ad esempio firmarsi con le iniziali del proprio nome in minuscolo, e poi non appena le tocchi nell'ego si alzano in tutta la loro piccolezza. Gesù dice semplicemente che Lui è un grande esempio per tutti noi, e che tutti possiamo arrivare a quelle altezze e diventare portatori di Luce, se lo seguiamo come si segue un fratello maggiore che è arrivato a destinazione e conosce il percorso, ci ama incondizionatamente ed è lì per darci una mano ad uscire dall'inconsapevolezza e dalla miseria del dolore se solo glielo permettiamo.

A livello sottile questo verso (o sutra, nel linguaggio yogico), ci indica la necessità di sintonizzarci con la Coscienza Cristica universale, che può essere Gesù per un cristiano, Krishna per un induista, Allah per un islamico, attraverso la meditazione quotidiana, dedicando ogni giorno almeno 20 minuti, o più se si riesce, alla pratica della meditazione e della comunione con Dio e mantenendo questo stato di sintonia nella quotidianità praticando la presenza di Dio in ogni momento della nostra vita, cercando di sentirlo quando siamo da soli o in compagnia, quando lavoriamo, riposiamo, mangiamo, provando a percepire che è Lui che agisce attraverso di noi. A questo proposito Gandhi diceva: fa che Dio sia la chiave del mattino e la serratura della sera, affermando l'importanza di dedicargli il primo pensiero del mattino e l'ultimo della sera prima di dormire. Dovremmo cominciare ogni azione con il pensiero di Dio, agire in Dio e terminare l'azione in Lui. Lo spirito che ci accompagna dovrebbe essere quello di "sia fatta la tua volontà attraverso di me". Ogni volta che ce ne ricordiamo prendiamo quindi consapevolezza della presenza di Dio con noi in questo momento, nel qui ed ora, proprio come facciamo in meditazione quando ci accorgiamo che la mente vaga, riportiamo indietro la consapevolezza su di Lui. Possiamo conversare con Lui mentalmente, come si farebbe con un amico che ci accompagna e ci guida in ogni momento. Possiamo parlare con questo amico divino e aprirci a Lui liberamente, sapendo che ci ama incondizionatamente e non ci giudica se abbiamo fatto degli errori, possiamo chiedergli prima di iniziare un'azione anche semplice come rispondere al telefono, come comportarci e cosa dovremmo fare, per esempio. Questo continuo risintonizzarsi con Il Divino, questa continua rimembranza di Lui, produce man mano in noi una trasformazione alchemica che porta alla purificazione graduale ma inarrestabile dell'ego, lasciando brillare sempre di più la nostra Anima e avvicinandoci sempre più a Cristo. Altro modo di servirlo è quello di vederlo negli occhi e nel cuore di ogni essere, amandolo in ognuno con un amore incondizionato e puro.

Questo nello Yoga è una pratica ben nota che viene chiamata Isvara Pranidhana, che significa resa totale a Dio, ed è uno dei tre pilastri del Kriya Yoga come espresso nel primo verso del secondo capitolo degli yoga sutra del saggio Patanjali, in cui si afferma: Pratica intensiva, studio del Sé e delle scritture, e resa totale a Dio sono le discipline del Kriya Yoga. Sempre Patanjali afferma nel primo capitolo del suo trattato che Isvara Pranidhana, la resa a Dio, può da sola portare allo stato di Samadhi, o supercoscienza.

Anche la Bhagavad Gita, la principale scrittura induista, afferma continuamente che si dovrebbe agire per Krishna, dedicandogli ogni nostra azione, con uno spirito di non attaccamento ai risultati dell'azione stessa. In questo modo le nostre azioni non creano ulteriore karma e diventano un mezzo per arrivare al risveglio spirituale.

Devozione significa vittoria, di Emmet Fox, insegnante spirituale americano del secolo scorso



Dio è più grande di qualsiasi problema.

Dio in te è più grande di qualsiasi difficoltà che tu personalmente possa incontrare.

Dio si prende cura di te molto più di quanto tu possa realizzare.

Dio ti può aiutare in proporzione al tuo grado di devozione.

Adori Dio ponendo realmente la tua fiducia in lui invece che nelle condizioni esterne, o nella paura o nella depressione o in ipotetici pericoli e così via...

Adori Dio riconoscendo la sua presenza ovunque, in ogni persona in tutte le condizioni che incontri e pregando regolarmente.

Rinneghi Dio quando permetti alla paura di sopraffarti, quando pensi che la limitazione è inevitabile, quando indulgi nel risentimento e nella condanna o quando tratti un rancore.

La tua preghiera è giusta quando preghi con gioia, quando preghi senza sforzo perché credi che dio lo sta facendo attraverso di te e quando veramente ti aspetti che la preghiera sia esaudita 'secondo la Sua volontà'.



PRANAYAMA

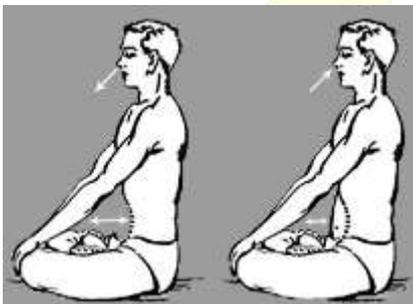
di Cristina Cattaneo

Kapalabhati - la pulizia del cranio

'Kapala' vuole dire 'cranio' e 'Bhati' significa 'fare brillare, pulire, illuminare', ma anche 'luce'; quindi 'kapalabhati' è letteralmente la 'pulizia del cranio' o 'illuminare la mente'. 'Cranio' designa in questo caso le condotte d'aria della testa: le narici, le conche turbinatate del naso e altri passaggi nasali, che l'esercizio ha proprio il compito di pulire e questa pulizia si può sperimentare anche attraverso una sensazione di pulizia mentale.

Nella respirazione abituale, l'inspirazione è attiva e l'espiazione passiva. In 'kapalabhati', invece, avviene l'inverso: l'inspirazione è passiva e l'espiazione è attiva e forzata.

'Kapalabhati' consiste in brevi raffiche di forzate espulsioni d'aria, seguite ogni volta da un'inspirazione passiva.



Questo è un pranayama puramente diaframmatico: la cintura addominale è il vero motore dell'esercizio. Il torace rimane completamente immobile.

Per apprendere questo pranayama mettiamoci in una posizione meditativa (Siddhasana, Vajrasana o Padmasana, o seduti su una sedia senza appoggiarci allo schienale) con le mani in Jnana Mudra (pollice e indice a contatto) e, dopo avere raddrizzato la colonna e bloccato il torace inarcato, ci concentriamo su ciò che accade nell'addome, nel basso ventre, sotto l'ombelico.

Rilasciamo quindi la cintura addominale: il ventre forma così una sporgenza.

Contraiamo quindi i muscoli della cintura addominale, in particolare i grandi dritti.

Questa contrazione provoca l'espulsione forzata di una certa quantità d'aria.

Rilasciamo subito -ma lentamente- la cintura addominale che farà di nuovo una sporgenza e una certa quantità d'aria entrerà nei polmoni, passivamente e senza rumore.

'Kapalabhati' consiste in una successione rapida di tali espulsioni brusche seguite da un'inspirazione passiva.

La qualità dell'esercizio dipende dalla qualità dell'espiazione; ossia, della sua potenza. Il numero di espulsioni al minuto ha secondaria importanza.

Dobbiamo aumentare molto progressivamente la velocità e il numero di esecuzione. Kapalabhati è un esercizio vigoroso, è quindi necessario che i polmoni si abituino progressivamente.



Un buon modo per allenarsi è iniziare con 3 serie di 10 espulsioni; ogni settimana, possiamo aggiungere altre 10 espulsioni per serie, fino ad arrivare, per gradi successivi, in 3 serie di 120 espulsioni. Iniziamo con un colpo di kapalabhata al secondo, per poi accelerare ancora fino a un massimo di 120 espulsioni al minuto (2 colpi al secondo).

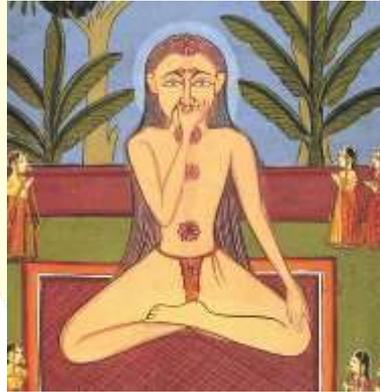
Alla fine di ogni serie eseguiamo una inspirazione profonda seguita da una espirazione forzata dalla bocca e dall'esecuzione di Mahabandha (contrazione della glottide, del basso ventre e dello sfintere anale) mantenuta per alcuni secondi (10/20).

Per controllare la direzione del getto d'aria espirata, dobbiamo proiettarlo nelle narici. Il rumore è simile a quello che facciamo soffiando il naso. Questo lavoro a livello delle narici espelle le mucosità, giustificando il nome 'pulizia del cranio', potrebbe essere utile avere quindi un fazzoletto disponibile quando si esegue questo esercizio e proseguire con kapalabhata finché non esca più muco.

Kapalabhata è controindicato a chi soffre di problemi cardiaci e polmonari, vertigine o ernia intestinale. Se la pratica provoca vertigini, bisognerebbe fermarsi ed eseguire qualche respirazione lunga, lenta e profonda.

Varianti:

1. Partavatasana (braccia nella posizione della montagna, tese sopra la testa intrecciate con le dita delle mani)
2. Nadi Sodhana otturando la narice destra durante 5 espulsioni e tappando la narice sinistra durante lo stesso numero di espulsioni e di fine della serie; se abbiamo ultimato i colpi saranno dalla narice sinistra.



posizione della montagna, tese sopra la testa intrecciate) narice destra durante 5 espulsioni e tappando la narice sinistra durante lo stesso numero di espulsioni e di fine della serie; se abbiamo iniziato il respiro con la narice sinistra, gli ultimi colpi saranno dalla narice destra.

Kapalabhata ha numerosi effetti benefici sul nostro sistema psicofisico:

- ✓ rigetto completo dell'aria residua che porta ad una pulizia totale dei polmoni purificati ed elasticizzati e rappresenta un'eccellente prevenzione contro gli attacchi di tubercolosi
- ✓ tonico per l'interrezza del sistema nervoso, particolarmente sul sistema nervoso neurovegetativo.
- ✓ mantiene la mobilità e elasticità del diaframma che partecipa a kapalabhata, ma in maniera passiva: i suoi movimenti sono prodotti dal fatto che la cinta addominale respinge i visceri addominali all'indietro e verso l'alto. Questo muscolo si trasforma in una pompa a grande erogazione, ispiratrice di sangue venoso. Tutto il sangue venoso è riciclato e riosigenato.
- ✓ controllo di tutti i muscoli della cintura addominale, in particolar modo dei grandi dritti che ne guadagnano in forza ed elasticità. Questa attività della cintura tende a eliminare i depositi di grasso dalla parete addominale; i tessuti indesiderabili come la cellulite o il grasso in eccesso spariscono per ossidazione.
- ✓ le viscere della cavità addominale sono tonificate, particolarmente il tubo digerente e le ghiandole annesse; attiva il movimento peristaltico intestinale lottando contro la costipazione.

Il pranayama stimola direttamente il cervello, l'organo pensante, e lo disincrosta da tutto il sangue venoso stagnante, portandogli un fresco afflusso di sangue ossigenato.

Così irrigato, stimolato, ossigenato il cervello è pronto per l'esplorazione interiore del mentale. Esso funzionerà con efficienza durante la pratica, perché è proprio in questo ordine che sono disposti gli otto gradi di Patanjali; Pratyahara e Dharana sono, infatti, gli stadi successivi dopo il pranayama.

Per renderci conto degli effetti tonici di kapalabhata basta, per esempio, dopo una giornata faticosa, effettuarlo per 3 o 4 minuti per sentirsi immediatamente riposati e pronti a riprendere il lavoro. La fatica e le sue tossine vengono dissolte e spazzate via dal sangue fresco che affluisce a grande velocità nel cervello.

Kapalabhata è un tonico cerebrale puro e unico, la sua pratica regolare accresce e stimola le facoltà intellettuali, la capacità di concentrazione e migliora la memoria.



"Espira ed inspira rapidamente come il mantice di un fabbro. Questo distrugge tutte le malattie prodotte dal flegma ed è conosciuto come kapalabhati."

Hatha Yoga Pradipika 2:35

AYURVEDA

di Maria Laura Bonfanti

IL MASSAGGIO AYURVEDICO IL TOCCO DELL'AMORE: NEL CUORE DELLA TERAPIA



"Se una persona pratica regolarmente il massaggio d'olio, il suo corpo non risente di ingiurie o del lavoro più duro. La sua struttura fisica diventa forte, flessibile ed attraente. Mediante questa pratica il processo dell'invecchiamento è rallentato"

Sushruta Samhita, Su.V, 88-89

Il massaggio, secondo la tradizione di cura ayurvedica, è imprescindibile in ogni processo di riequilibrio. Ogni terapia, ogni approccio alla cura, deve partire da un ciclo di almeno 3-5 trattamenti Abhyangam, manipolazioni con olio caldo, scelti in base alle prakriti (costituzione) del paziente.

Ma perché il massaggio è di così fondamentale importanza?

Il tocco e il contatto della pelle va immediatamente a riequilibrare Vata Dosha, l'energia Aria/Etere che governa il Sistema Nervoso Centrale e quello Autonomo (simpatico e parasimpatico). Pertanto, il tocco terapeutico, con oli caldi e medicati, calma Vata riportando equilibrio nel sistema nervoso, agendo a pioggia in maniera benefica sugli altri due cardini del nostro sistema corpo-mente, il sistema endocrino (Pitta) e quello immunitario (Kapha).

L'Aria-Tatto si osserva nella pelle, nella manipolazione attraverso le mani. VATA è il principio di movimento costituito dagli elementi Etere e Aria. Risiede principalmente nell'intestino crasso dove si accumula sotto forma di gas. E' responsabile di tutti i movimenti nel corpo e presiede le attività nervose, circolatorie, respiratorie, escretorie e di locomozione. Le sue caratteristiche corrispondono a quelle del sistema nervoso. Dal punto di vista psicologico è associato alle emozioni e al sentimento. La sua essenza è chiamata prana, l'energia alla base di ogni azione.

MASSAGGIO, PILASTRO DEL BENESSERE

Nel Charaka Samhita, il testo più antico di medicina ayurvedica, sono annoverati tra i pilastri del benessere, l'alimentazione, il sonno, il massaggio, attività fisica e sessuale e le tecniche di depurazione.

Il massaggio è, probabilmente, la tecnica curativa più antica del mondo, è il gesto istintivo di una madre per un cucciolo che si lamenta.

Ci massaggiamo quando sentiamo freddo, quando siamo indolenziti, quando dobbiamo consolarci. Il contatto durante il massaggio, stimola grandi quantità di recettori sensoriali, sviluppa calore, aumenta il metabolismo e attiva la produzione di dopamina e serotonina, donando alle nostre onde cerebrali un profondo stato di relax, di solito accentuato dalle luci soffuse e dalla musicalità dei mantra (canti ritmici propiziatori).



In India il massaggio con l'olio prima del bagno è un'abitudine praticata quotidianamente giacché aiuta nella prevenzione di disturbi e mantiene giovane il corpo, liberi i flussi energetici e sciolte le articolazioni. Al massaggio vengono riconosciute proprietà quali: la prevenzione e la correzione dei processi d'invecchiamento, la salvaguardia e la revisione dei disordini del sistema nervoso, la promozione del vigore e della longevità dell'individuo.

Il sonno e l'eliminazione delle tossine vengono fortificati grazie al sostegno apportato al sistema venoso di ritorno. La fatica della giornata trova finalmente sollievo. Esistono numerosi trattamenti di massaggio, e grazie ai differenti oli utilizzati per le stimolazioni e gli eterogenei punti di applicazione delle pressioni sul corpo, esiste una vasta gamma di manipolazioni a sostegno del benessere.

Per ogni persona verrà preparata la miscela più consona in base alla tipologia dei dosha e alle necessità di quel particolare momento. Le varie miscele possono comprendere oli, erbe, latte, yogurt e il ghee, il famoso burro chiarificato indiano. In generale una persona in equilibrio dovrebbe ricevere un massaggio adeguato alla sua costituzione almeno una volta al mese.

Il massaggio dovrebbe essere praticato regolarmente su tutto il corpo, compresa la testa per la prevenzione dei disturbi e per il mantenimento della buona salute, ciò nondimeno i massaggi possono svolgersi in periodi limitati come terapia a scopo di ringiovanimento del corpo-mente o per la cura di problematiche specifiche.

Altre volte il massaggio viene praticato su parti determinate del corpo, come il massaggio alla testa, il massaggio alle orecchie e il massaggio plantare. Peculiarità dell'Ayurveda è lo shirodhara effettuato attraverso la colatura costante dell'olio a temperatura corporea sulla fronte, nel punto riconosciuto come Ajna o punto del "terzo occhio". La pratica dello shirodhara si è dimostrata molto utile in tutte le malattie causate da stress, per le problematiche del sonno e per i disturbi legati alla testa, al collo e agli occhi.

L'Abyanga, il massaggio tradizionale ayurvedico praticato su tutto il corpo con oli, viene raccomandato in particolare nei periodi dei cambi di stagione perché stimola le difese del nostro organismo. Inoltre, il massaggio tradizionale ayurvedico facilita la circolazione sanguigna, promuovendo la mobilizzazione dei liquidi stagnanti e facilitando l'eliminazione delle sostanze di rifiuto. Infine, grazie all'assimilazione degli oli attraverso la pelle, influisce positivamente sull'equilibrio chimico del corpo. Ciò si traduce in risultati positivi anche a livello estetico: la pelle appare più fresca e luminosa, e riacquista tonicità ed elasticità.

Il massaggio tradizionale ayurvedico non va praticato in presenza di febbre, nausea, vomito e diarrea, né in un paziente che abbia mangiato da poco. È indicato anche durante la gravidanza, nel qual caso, l'unico accorgimento che il terapeuta dovrà attuare consiste nel porre la paziente in una posizione che sia la più confortevole possibile.

La terapia del massaggio oggi è utilizzata negli studi più recenti di PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologia) per approfondire la relazione che intercorre tra contatto fisico e gestione delle crisi in pazienti con problematiche neurali gravi.

IL MASSAGGIO COME RIEQUILIBRIO PSICHICO

Il massaggio agisce in profondità e come tutti i trattamenti corporei, ci aiuta a riportare l'attenzione al corpo, calma la mente sospendendo il flusso di pensieri che ci allontana da noi stessi. Riscoprire il contatto con il proprio corpo, secondo la medicina orientale, è alla base di tutta l'evoluzione personale.

Secondo il modello dei chakra, che sono i sette centri energetici dislocati dal basso verso l'alto lungo la spina dorsale, il primo chakra è quello che consente di percepire il corpo come fondamento, come principio di stabilità e la sua armonia si manifesta in un radicamento solido, ma dinamico allo stesso tempo, in un buon livello energetico, nella cura di sé, nella sicurezza, nell'affermazione del diritto di esistere e nel senso della propria presenza.

Non si finisce mai di lavorare sul proprio radicamento, sul proprio esserci qui e adesso, anzi, è da qui che dovrebbe iniziare tutto il lavoro su se stessi.

Il massaggio diventa così uno strumento non solo di riequilibrio profondo del corpo, permettendo ai vari rimedi di agire meglio e più in profondità, ma si fa momento di grande auto-indagine psicologica, di introspezione: "Come reagisco io al contatto? Mi ritraggo, mi tendo o riesco a rilassarmi davvero? Cosa provo? Mi infastidisce?".

La pelle segna il limite visibile del nostro corpo ed è il punto di contatto con il mondo, essa rappresenta circa il 20% del nostro peso corporeo ed è il nostro organo più sensibile, quello che ci NUTRE maggiormente.

L'ayurveda, in accordo con la medicina tradizionale cinese, associa la pelle all'organo dei polmoni, quindi al respiro, al respiro che è vita; infatti è facile notare come la nostra pelle cambia appena passiamo un po' di tempo all'aria aperta, diventa più viva, più morbida.



Un neonato che non viene toccato, deperisce; gli adulti che non toccano e che non sono toccati si rinsecchiscono fisicamente, emotivamente e mentalmente. A volte il contatto fisico restituisce la vita ai malati e i guaritori lo sanno bene. I massaggi sono uno dei modi più efficaci per restare in buona salute e conservare un buon equilibrio psichico.

Secondo i maestri Tantrici un essere umano recupera naturalmente la propria unità quando è toccato profondamente, ovvero quando il conTATTO non è più una strategia sessuale. Quando nulla è "VOLUTO". Questo conTATTO si stabilisce in una specie di grazia perché riconnette colui che lo riceve alla propria spazialità.

Molte persone hanno perso questo contatto col mondo e con se stessi, infatti hanno bisogno di situazioni forti per sentirsi, ricercano l'intensità per liberare le tensioni e riportare il fremito in un corpo abbandonato, altri sono stati privati per troppo tempo del contatto col calore umano che ora ne hanno paura, non sanno come rapportarsi e scappano appena qualcuno invade il loro spazio.

Pochi sono quelli in grado di toccare l'altro semplicemente per essere l'altro, per restituire al corpo il suo fremito sacro e sensibilizzarlo a una presenza autentica.

Al giorno d'oggi dove "Comunicazione" è la parola d'ordine, in cui in pochi secondi possiamo accedere a una quantità illimitata di informazioni, ci lamentiamo di aver perduto il CONTATTO col nostro corpo e con gli altri esseri umani. Soffriamo di una estrema solitudine, della mancanza di contatto fisico, di una virtualizzazione dei sentimenti dell'espressione delle emozioni tramite facebook e messaggini, ci limitiamo a scrivere e lasciamo contaminare tutte le nostre relazioni dalle illusioni e dal germe della paura e ci costringiamo a un contatto superficiale che non dà ai corpi nessuna possibilità di entrare con abbandono e creatività nel grande gioco cosmico.

IL MASSAGGIO TERAPIA DELLO SPIRITO

Visto in quest'ottica il massaggio diventa una forma di contatto con "l'anima", dato che è in gran parte un lavoro sull'energia vitale e questa riguarda gli aspetti più profondi del nostro essere. Un massaggio ben fatto va oltre le sensazioni del corpo e raggiunge la psiche meglio delle parole, come una musica.

Si basa inoltre sulla stimolazione dei punti d'energia del corpo e sui kosha, i corpi sottili che strutturano e danno forma al nostro corpo astrale. Durante il massaggio si lavora sul corpo fisico, ma si agisce sul corpo energetico in cui circola il Prana, l'energia vitale, influenzando tutti gli altri corpi. Il Prana è distribuito lungo linee d'energia, le Prana Nadi, che circondano il corpo come un'invisibile rete. Sembra che siano 72000, ma le principali, quelle su cui si agisce durante il massaggio, sono 10 e su queste sono situati i principali punti marma o d'agopuntura. Attraverso i punti d'agopuntura è possibile uno scambio con l'energia cosmica, per far sì che il corpo si mantenga in equilibrio con l'universo e di conseguenza mantenga il benessere. Sono infatti i blocchi d'energia, dovuti per esempio a stress sia fisico sia mentale, a provocare una diminuzione del flusso del Prana e quindi uno stato di malattia. Ogni sentimento represso e non agito nel momento giusto si annida e si nasconde in qualche parte del nostro corpo sotto forma di tensione, di contrazione della muscolatura volontaria o involontaria, di iper- o ipo-attività ghiandolare, che quando diventano importanti e percepibili generano malattie psicosomatiche.

MANUALITA' DIVERSE PER VATA PITTA E KAPHA

Vata

Per le persone che appartengono a questa tipologia, i movimenti sono circolari, profondi ma gentili per rilassare la muscolatura e calmare la mente, curando gli squilibri emozionali. Si usa l'olio di sesamo caldo che ha un'azione calmante. Vata ama il caldo e apprezza il bagno di vapore (Swedana): la persona si stende su un lettino speciale da cui fuoriesce vapore e viene coperta, tranne la testa, da un telo. Questo trattamento riscalda, purifica la pelle e stimola la circolazione. Per potenziale questi effetti si aggiungono nell'acqua oli essenziali ad azione purificante e rilassante o si ricopre il corpo con un fango di erbe, che allieva i dolori e de contrae i muscoli.

Pitta

Sulle persone di questa tipologia, il massaggio, viene fatto con movimenti lenti, ha effetto calmante e rilassante anche per mente. Gli oli essenziali e le piante usate sono rinfrescanti e drenanti: menta, finocchio, anice, sandalo. Un altro trattamento consigliato è l'oleazione del capo (Shirodara), che consiste nel far colare sulla fronte della persona olio di sesamo tiepido, mischiato a essenze calmanti. Già dopo pochi minuti le tensioni si allentano. L'oliazione è utile per curare insonnia e ansia.

Kapha

Ha bisogno di un massaggio vigoroso per stimolare il metabolismo pigro e accelerare l'eliminazione delle tossine attraverso il sistema linfatico. I movimenti sono veloci e la quantità di olio usata è minima. Si usano erbe e oli essenziali con effetto diuretico, tonificante e astringente, come cannella, cardamomo, zenzero. Il massaggio è utile contro ritenzione idrica e per chi si sente debole. Una tecnica prevede l'uso di spezie e polveri sparse sul corpo e fatte penetrare con un massaggio energetico (Udvertana).

NON ESISTE UN UNICO MASSAGGIO AYURVEDICO

Non esiste il "vero" massaggio Ayurvedico. Basta andare nell'India delle cliniche Ayurvediche per toccare con mano quante modalità diverse e possibilità di esecuzione esistano. Inoltre un massaggio ayurvedico tradizionale e completo può durare fino a 2 ore e mezzo, mentre esistono diversi metodi parziali i cui tempi variano a seconda delle circostanze. Esattamente come per lo



yoga, non esiste quindi IL MASSAGGIO AYUREDICO per definizione, ma innumerevoli tradizioni, innumerevoli manualità e tecniche, basate sulla sensibilità del maestro.

Ci sono diverse "scuole di pensiero", ciascuna delle quali ha sviluppato tecniche sue; spesso, poi, le modalità di intervento variano a seconda delle "prakruti" (cioè dei "dosha" predominanti nei vari individui) e di eventuali alterazioni "acute" dei dosha stessi; altre differenze dipendono dal fatto che ogni Maestro tende ad elaborare nel tempo sequenze proprie, sia per scopi didattici sia per intuizioni ed

esperienze nate "sul campo", che danno origine a metodi che - pur potendo prendere diversi nomi - restano pur sempre autentici massaggi ayurvedici.

Il massaggio ayurvedico si può eseguire a terra o sul lettino.

In India spesso viene effettuato su un particolare tavolo da massaggio, basso, che viene chiamato Taila Thron (= "trono dell'olio"), pensato per effettuare anche i dhara, ovvero le terapie di "colata" e quindi presenta dei sistemi di raccolta dei liquidi.

L'ayurvedico si pratica sia con i piedi che con le mani e non mancano tecniche di gomito, avambraccio, ginocchia, come nello shiatsu e nel tuina cinese. Lo si può iniziare dalla testa piuttosto che dall'addome ovvero dai piedi ...

Occorre una competenza e un'esperienza di anni per capire le varianti e i perché.

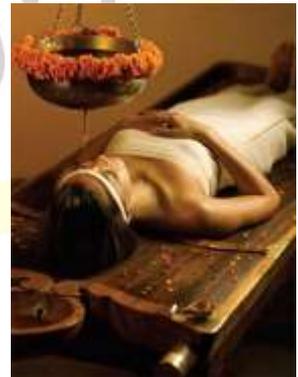
Vi sono poi tecniche avanzate che manipolano maggiormente le articolazioni oppure i punti "marman" o i "bindu", mentre, quando si ha a che fare con problematiche psicosomatiche, è spesso necessario riequilibrare le sottili energie dei chakra, con particolari manovre energetiche.

In una parola: l'ayurveda non è una sequenza che si impara a memoria e si ripete sempre uguale qualunque sia la persona che ci troviamo davanti! Le capacità di osservazione, la sensibilità e, vorremmo dire, le capacità empatiche del maestro di ayurveda, lo portano a comprendere cos'ha bisogno l'assistito, modificando tecniche e manipolazioni a seconda delle esigenze. Sono le "personalizzazioni", non certo frutto di improvvisazione, ma spontaneo



fiorire (in uno spirito che è analogo a quello Zen) del background di conoscenze che il Maestro si è creato in anni di studio e di ricerca.

Il fatto che ai livelli elementari tutti i Maestri insegnino sequenze, non deve ingannare. La sequenza svolge nel massaggio la stessa funzione dei "kata" o dei "lu" nelle arti marziali. Sono gli esercizi indispensabili per dare una struttura all'allievo, insegnargli le tecniche base e fargliene assimilare in modo ordinato: ma nessuno effettua il combattimento libero usando i kata!



Non dimentichiamo che l'ayurveda, di per sé, è conoscenza, (VEDA = Conoscenza, scienza, sapienza) intesa nel suo significato più ampio; la conoscenza è qualcosa che è dentro ciascuno di noi ed è nostro

dovere adoperarci per risvegliarla. Non esiste nessuno che ci possa dire cosa è giusto e cosa è sbagliato; nessuno che abbia il potere di decidere cosa è bene e cosa è male.

PICCOLI CONSIGLI PER CHI VUOLE PROVARE A MASSAGGIARE

Al di là di imparare una sequenza precisa di massoterapia, prova anzitutto ad aumentare la curiosità. Ascolta con le mani e usa meno gli occhi. Non stai cercando quello che non va, stai cercando quello che c'è. Sii neutrale nella tua osservazione. Nota la posizione, i ritmi e lo stato generale dell'altro. Cerca di non giungere a una conclusione, e rimani solo con un atteggiamento di curiosità. All'inizio di qualunque trattamento, di qualunque movimento, svuotati e osserva semplicemente.

Prendi contatto. Occorre prendere contatto fisico molto lentamente e molto delicatamente, Trova la strada nel corpo fisico, ricorda che stai passando attraverso il dato accesso per andare oltre nella ottenere il permesso. Fai come un



corpo energetico e fai in modo che ti sia forma. Prendi il tempo necessario per insetto che si posa sul pelo dell'acqua,

Stai mettendo in comunicazione due sue sistemi fisici. Se al contatto iniziale perché la mente è occupata a pensare e l'espressione naturale e il risveglio. parlare se la vostra mente parla. Stai base della relazione che si stabilisce fra

sistemi nervosi, due sistemi elettrici e pensi ai fatti tuoi, diminuisce l'efficacia, rimane meno potenziale disponibile per L'altro corpo non può essere libero di quieto. Le tecniche funzioneranno sulla le persone a momento della fase iniziale



di contatto, dell'interazione, non a causa della tecnica in sé.

Ascoltare. Si tratta di un ascolto TATTILE. Ascolta i movimenti dei fluidi sotto la superficie della pelle, i movimenti degli strati di tessuto, i cambiamenti di temperatura, i cambiamenti nella vibrazione dell'energia, del polso, dei ritmi che vengono espressi. Il tuo ascolto ha un effetto amplificante sui cambiamenti che si manifestano, diventa una cassa di risonanza per la correzione spontanea.

Quando stabilisci un contatto delicatamente, il tocco risveglia la risposta di Vata, viene generato naturalmente del calore fra la tua mano e il pitta che sta appena sotto la pelle di chi riceve: il kapha congestionato si scioglie e negli elementi possono avvenire innumerevoli altre esperienze e cambiamenti. Quando il kapha presente fra gli strati si liquefa, comincia a rivelarsi la tensione che sta negli strati. Ci sono fattori di sforzo potenziale che vengono trattenuti e che possono essere controbilanciati dal tessuto cartilagineo molle. Quando la cartilagine cede al tatto, ciò che è sotto sforzo comincia a rilassarsi.

BOX

OLI PER IL MASSAGGIO SECONDO I DOSHA

Per il massaggio ayurvedico vengono utilizzati oli da massaggio differenti a seconda del Dosha (Vata, Pitta, Kapha) che si intende trattare e della presenza di un eventuale problema.

Olio da massaggio per il Dosha Vata

Vata ritrova l'equilibrio con oli calmanti e riscaldanti. L'olio da massaggio va utilizzato a caldo. Come vettore misceleremo 400 ml. di olio di sesamo e 100 ml. di olio di germe di grano. Le essenze saranno il basilico, lo zenzero, la buccia di limone e la lavanda, da utilizzare fresche, a parte la lavanda che può essere anche essiccata.

Olio da massaggio per il Dosha Pitta

L'equilibrio di Pitta è promosso dagli oli rinfrescanti. L'olio da massaggio deve venire usato a temperatura ambiente. Il vettore sarà composto da 400 ml. di olio di riso e 100 ml. di olio di cocco. Essenze: foglie di finocchio, petali di rosa freschi, lavanda (sia fresca che essiccata) e camomilla essiccata.

Olio da massaggio per il Dosha Kapha

Anche Kapha richiede l'uso di un olio riscaldante, da utilizzare a caldo. Per il vettore si useranno 400 ml. di olio di mandorle dolci e 100 ml. di olio di jojoba. Si useranno le essenze di rosmarino, basilico e geranio fresche, e chiodi di garofano.

COME PREPARARE GLI OLI

Per preparare l'olio da massaggio in maniera tradizionale metteremo a bollire le erbe in pochissima acqua, per ottenere un decotto piuttosto forte che poi filtreremo e aggiungeremo all'olio vettore già preparato, facendo sobbollire fino alla completa evaporazione dell'acqua. Olio di breve conservazione, va riposto al fresco e al buio in una bottiglia di vetro scuro.

Il procedimento per preparare l'olio ayurvedico con gli oli essenziali è molto più rapido e semplice. A 100 ml. di vettore (80 ml. dell'olio principale e 20 ml. dell'olio secondario) aggiungeremo a freddo 4 gocce ciascuno degli oli essenziali corrispondenti.

Quest'olio si conserva più a lungo, ma va comunque riposto al fresco, al buio e in flaconi di vetro scuro.

